

偏頭痛

的中醫藥護理(下)

偏頭痛是一種常見的、反覆發作的原發性腦功能性疾病，而重度偏頭痛嚴重影響着病人工作和生活。世界衛生組織在2000年的一項調查中，將重度偏頭痛與高位截癱、精神分裂症和癡呆並列為嚴重影響病人生活質量的慢性疾病。今期中醫專家繼續為我們講解偏頭痛的中醫護理之道。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

■患者應配合適當的運動。



偏頭痛的飲食原則

合理的飲食有利於病情恢復，以清淡易消化為總原則，忌食辛辣、油膩、刺激食品或螃蟹、蝦等發物，多吃新鮮蔬菜、新鮮水果、瘦肉、雞蛋等，戒煙酒均有預防作用。避免進食能誘發偏頭痛的食物如咖啡、巧克力、乾酪、動物脂肪等，避免服用可誘發偏頭痛的西藥如硝酸甘油、利血平、雌激素等。

實證偏頭痛的飲食宜清淡，除米、麵主食外，可多食青菜、水果類食物，實熱患者更宜選用綠豆及赤小豆；屬虛證的偏頭痛可多食富有營養的食物，如雞肉、瘦肉、豬肝、蛋類以及龍眼肉、蓮子等。

偏頭痛的運動鍛煉

根據身體狀況、年齡、愛好和現有條件，選擇適合自己的運動項目，如散步、緩步跑、太極、舞蹈、游泳及器械鍛煉等，並堅持恆常有規律的運動，宜每日2次，每次運動至少30分鐘。習慣先做熱身，然後進行強度鍛煉，最後進行放鬆運動。運動強度以身體發熱、皮膚有微汗、感覺輕鬆愉快，有輕度的疲乏感、翌日不感覺疲勞為原則。

偏頭痛的綜合治療

除了內科用藥，按照傳統中醫療法，耳穴、刺絡出血、拔罐及推拿均為常用療法。中醫師多選顳（枕）、肝、膽、神門、交感、皮質下、內分泌等耳穴治療偏頭痛，以達通絡止痛、鎮靜安神之效；在辨證論治的原則下，或以三稜針點刺或斜刺太陽穴附近暴漲的血絡出血，具疏風瀉熱、活血通絡而止痛之功；拔火罐則起到溫通經絡、祛風止痛等作用，從而改善偏頭痛症狀。

此外，採取點穴及推拿手法治療偏頭痛，每每能取得一定的療效。點穴方面，用拇指指腹點揉印堂、太陽、頭維、率谷、百會等穴，每個穴位點揉1分鐘，以酸脹為度。推拿方面，主要是用拇指沿着督脈、膀胱經反覆推揉數遍；用雙拇指由印堂向兩側分推至太陽穴，換多指沿膽經繞耳後推至風池穴；用食指於頭部僵硬的筋脈處處上由前向後揉按滾動，手法輕快柔和，時間以筋脈變鬆軟為度。若見肩頸疼痛，再提拿肩井穴數次。一般而言，推拿以每天1次，10次為1個療程，療程間休息3天。

偏頭痛的護理原則

偏頭痛的誘因包括情緒波動、強光、噪音、飲食、氣候變化、激素變化以及睡眠不足或過度。患者宜密切觀察偏頭痛發作的先兆，如頭暈、噁心、煩躁症狀及是否在勞累、工作緊張時出現。及時採取有效的措施，如在安靜的環境下休息能預防偏頭痛的發生。

就臨床所見，情志不舒導致肝氣鬱結、肝陽上亢，往往是引發偏頭痛的原因之一，香港人生活緊張，容易出現不同程

度的情緒不穩，所以，宜放慢生活節奏步伐，建立心情開朗、精神愉快的心境，避免鬱怒憂愁；另一方面，患者家屬更宜鼓勵患者積極配合治療。

此外，患者亦宜注意氣候的影響，暴風驟雨、雷鳴電閃等氣候變化均可誘發偏頭痛的發作。香港地處沿海的南方，濕熱氣候容易使人煩躁、食慾減退，易致氣機阻滯、經絡不暢而引起偏頭痛，故此，在天氣變化時患者尤需注意慎起居、避風寒暑熱，宜注意調節室溫，使室溫保持在攝氏20-25度，室內通風均有預防作用。

偏頭痛的焦點中藥

傳統經驗認為，天麻及川芎在中醫辨證施治下均對偏頭痛有明顯的效果。

天麻：為蘭科天麻屬植物天麻的乾燥塊莖，主產於貴州、四川、雲南等地。天麻性平，味甘，微辛，具有息風止癇、平肝潛陽，祛風通絡的功效。現代藥理研究表明，天麻含有天麻素、免疫活性多糖、人體必需微量元素、十六種氨基酸，對腦神經有很強的營養作用。天麻以冬天採收、體重堅實、無空心為優質。藥材呈橢圓形或長條形，略扁，皺縮而稍彎曲，表面黃白色至淡黃棕色，並多輪橫環紋，以體質亮澤、角質樣半透明者為佳。

川芎：為傘形科植物川芎的乾燥根莖，主產於四川等地。川芎性味溫辛，能活血祛瘀、行氣開鬱、祛風止痛，是偏頭痛的良藥。現代藥理研究顯示，川芎根莖含揮發油、生物鹼、酚性成分、內酯類、阿魏酸，具鎮靜、鎮痛及擴張冠脈血管等作用。川芎以個大飽滿、質地堅實、油性充足、香氣濃郁、斷面黃白為優質，入藥的川芎飲片邊緣不整齊，以蝴蝶片為特徵，鼻聞氣濃香，口嚐味苦苦，稍有麻舌感，後微回甜。

除了藥膳茶療外，在日常生活中亦應盡量避免誘發因素以防止偏頭痛的發作。筆者建議患者及家屬應與醫師多作溝通，除認識疾病的性質、病因和結果，也了解不同的治療方法，往往能增強療效、減少復發，從而更好預算醫療費用及提高生活質量。

■偏頭痛患者應多食清涼蔬果。



■天麻



靚湯館

三款食療迎初秋

在經歷了炎熱的夏天之後，適時應該為自己的身體增加一點營養。因為夏季人體的新陳代謝比較快，同時也會消耗大量體力和能量，所以在立秋剛過這段時間，飲用一些健脾養胃的粥品和湯水是必不可少的。

雞骨草湯

材料：雞骨草5克、豬橫脷80克、薑1片、蜜棗半粒。
做法：洗雞骨草、豬橫脷清洗乾淨，然後把全部材料一起放進燉盅內，大火燉夠3小時，待燉好後加入食鹽調味即可。
提示：雞骨草先用清水浸泡一段時間，沖洗掉雞骨草上的泥沙和雜質。
評點：湯清甘甜，沒有一點中藥味，是廣東傳統的清熱去濕湯水，可以清肝火、健腸胃。

水蛇茯苓湯

材料：土茯苓10克、水蛇仔50克、紅棗兩粒、薑1片。
做法：水蛇仔切段，洗乾淨，氽水(用熱水稍微煮一下)待用。然後把土茯苓刮皮、切片。再把紅棗、薑片、水蛇段和土茯苓片全部放入燉盅，猛火燉3小時，飲用時再加入食鹽調味。
提示：買時要區分「水蛇」和「泥蛇」，泥蛇皮色較黑。牠們外貌非常相似，但燉湯效果有很大區別，水蛇湯色清澈鮮甜。燉湯水蛇最好選幾兩重的小蛇，更易出味。
評點：湯水較滋補，蛇肉鮮甜，味道比很多燉湯要飽和。

板藍根豬腱湯

材料：板藍根8克、豬腱60克、薑1片、蜜棗半粒。
做法：清洗豬腱(即豬前小腿的肉)，切成大片。用水沖洗一下板藍根片，然後把所有材料放入燉盅內，大火燉3小時，保溫至飲用時再加入食鹽調味。
評點：湯色深沉，中藥味道也比較濃，不喜喝中藥的人可能相當抗拒，但喝了以後喉嚨很舒服。



醫訊

歐米加-3 脂肪酸非「萬能」營養品

新華社電 歐米加-3脂肪酸是眾所周知的健康營養成分。很多人都在日常生活中注重多吃魚或服用魚油等保健品，試圖多攝入一些歐米加-3脂肪酸。但日前又有一項新的研究稱，至少對於老年女性保持記憶力來說，歐米加-3脂肪酸並沒有那麼「神奇」。

美國艾奧瓦大學研究人員以2157名65歲至80歲的女性為研究對象，根據血液測試顯示的血液中歐米加-3脂肪酸的含量將她們分成了兩組。這些女性平均連續6年以上參與某健康計劃的年度思維能力和記憶力測試。

研究結果顯示，在初始測試中，兩組人員的記憶力測試結果沒有差別，在記憶力衰減速度的測試中，兩組人員也沒有顯示出差異。

相關研究報告刊登在最新一期《神經學》雜誌上。不過，研究報告主要作者埃里克·安曼說，目前他們並不建議人們基於這項研究改變飲食習慣。

富含歐米加-3脂肪酸的食品或營養品被當作「健腦食品」而受到不同年齡段人群的追捧。例如，研究稱歐米加-3脂肪酸有助消除炎症、有助降低女性患心血管疾病風險、有助於延緩老年腦萎縮。但近年來也有一些研究發現歐米加-3脂肪酸沒有人們想像中那麼「萬能」。例如今年的幾項研究發現，多吃魚無助預防老年眼病，孕婦多吃魚油，並不能預防嬰兒超重，反而增加了嬰兒過敏的機率。

歐米加-3脂肪酸屬於多元不飽和脂肪酸，無法在人體中生成，必須通過飲食等攝取。

芭蕾舞者轉不暈 啟發眩暈新療法

新華社電 以腳尖快速旋轉是芭蕾舞的經典動作。英國一項新研究發現，長期旋轉訓練會使芭蕾舞演員的腦部結構發生變化，幫助其減輕眩暈感。這一發現有助於開發治療慢性眩暈症的新方法。

英國帝國理工學院研究人員在最新一期《大腦皮層》雜誌上報告說，他們招募29名芭蕾舞演員和20名賽艇運動員進行了一項試驗，這些志願者都是年齡和健康程度相仿的女性。志願者被要求坐在黑暗房間的自動旋轉座椅上，每次旋轉停止後，她們要按照自己仍能感受到的旋轉速度來搖動手柄，以記錄眩暈感對她們的持續影響。

試驗顯示，芭蕾舞演員眩暈感的持續時間明顯短於對照組的賽艇運動員。

研究人員還測試了志願者的耳前庭功能，並用核磁共振成像技術觀察了她們的腦部構造。結果發現，芭蕾舞演員的腦部有兩個部位明顯異於常人，分別是小腦主要負責處理前庭器官感覺輸入的部位，以及與眩暈感密切相關的大腦皮層。

參與研究的巴·西蒙蓋爾說，長期旋轉訓練使芭蕾舞舞者特定的腦部位發生改變，會抑制眩暈感的傳遞及其對大腦的影響。未來有希望通過類似機制，刺激慢性眩暈症患者腦部，為這種病症提供新療法。